



# 蘇博士石頭之旅

網址: <http://www.stonespeak.com.hk>

電郵: [stonespeakhk@gmail.com](mailto:stonespeakhk@gmail.com)

臉書: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100010615002918>



## 阿富汗 20 / 13 / 10 天歷史文化深度考察團

### 1 香港－伊斯蘭堡

中午由香港飛往巴基斯坦首都伊斯蘭堡。晚上抵達，入住酒店休息。

### 2 伊斯蘭堡

上午到使館申請簽證，下午參觀花車廠及最大超級市場，最大清真寺等。

費薩清真寺FAISAL MOSQUE位於巴基斯坦首都伊斯蘭堡，座落於伊斯蘭堡市區北部，伊斯蘭世界著名清真寺之一，由已故沙特國王費薩出資捐建。是巴基斯坦的國家清真寺。它是巴基斯坦乃至南亞地區最大的清真寺，同時也是世界第六大清真寺。寺高80米，占地約19萬平方米，可容納萬人同時禱告。寺前廣場有巴前總統齊亞·哈克墓。真納超級市場及食街Jinnah Supermarket & Food Street。

### 3 伊斯蘭堡－喀布爾

下午由伊斯蘭堡飛到喀布爾。航程約40分鐘。

喀布爾是阿富汗的首都，喀布爾省首府和阿富汗的最大城市。它是一座有3000多年歷史的名城，1773年以後成為阿富汗首都。喀布爾在信德語中是「貿易中樞」的意思。2022年，喀布爾城市總人口達到520萬人。

### 4 喀布爾

喀布爾市內觀光。

阿富汗首都喀布爾有兩條著名的商業街：雞街和花街。其實就是一條南北貫通的街道，中間被一條市區的主幹道隔開，南邊的叫雞街，北邊的叫花街。雞街位於喀布爾市中心的核心位置，以經營工藝品和手工製品為主。主要向在阿富汗的外國人銷售為主。這個看起來狹窄、簡陋的小街，街道兩邊店鋪林立，商品豐富，其中還有幾座新建的裝修豪華的商場，破敗和時尚相處，古老和現代交融，也是阿富汗現實的真實寫照。花街就如其名，就是賣花的一條街，一年四季，這裏都有鮮花出售。

### 5 喀布爾－巴米揚\*

早上乘車前往巴米揚，全程200公里，行車約5小時。

巴米揚山谷的文化景觀和考古遺跡於2003年被列入了世界文化遺產目錄。阿富汗是中亞地區的文明古國，古代絲綢之路上的重鎮。巴米揚石窟位於今阿富汗中部巴米揚城北興都庫什山區海拔2590米的小河谷中，它的北面是興都庫什山的支脈代瓦傑山，向南是巴巴山脈，巴米揚河從兩山間流過，巴米揚石窟就在代瓦傑山南面的斷崖上。巴米揚石窟擁有兩項世界之最，巴米揚石窟是現存最大的佛教石窟群；巴米揚大佛是世界上最高的古代佛像。巴米揚石窟全長1300多米，大大小小的洞窟有700多個，比新疆拜城的克孜爾石窟和甘肅敦煌的莫高窟都要大得多。巴米揚石窟群中最引人注目的是分別開鑿在東段和西段的兩尊高大的立佛像，俗稱「東大佛」和「西大佛」，兩尊大佛相距400米，遠遠望去十分地醒目。

### 6 巴米揚

早上看大佛，下午遊覽巴米揚其他名勝。

巴米揚大佛 Buddhas of Bamiyan 坐落於阿富汗巴米揚省的巴米揚山谷，是兩尊最具珍貴意義的立佛像，在巴米揚山谷的一處山崖鑿成，最有可能約於5至6世紀時雕刻而成，是希臘式佛教藝術的經典作品。

兩尊巨大立佛像中的東大佛高37米，西大佛高55米，為世上最大的雕刻立佛像，它們是多年來的文化地標，當地被列為聯合國教科文組織的世界文化遺產之一。佛像主體乃自沙岩山崖鑿成，而一些細微部位由泥和乾草的混合物造成，鋪上灰泥表層，表層被繪畫以突顯臉部、雙手及袍的折疊處，但這一表層實際上在很久前已經被侵蝕掉。佛像手臂下半部由同樣的泥和乾草的混合物造成，並以木架支撐。雖然兩尊大佛的外型已幾乎全毀，但其大約輪廓及一些特徵仍可在山崖凹入處被辨識，遊人仍可探索那些僧侶住過的洞穴及連接它們的通道，國際社會正幫助重修那兩尊大佛。

### 7 巴米揚－喀布爾

上午遊藍湖，下午返回喀布爾。

班達米爾湖Lake Band-e-Amir，又稱阿富汗聖湖，中亞地區著名旅遊景點，位於阿富汗中部巴米揚省的班達拉米亞國家公園內，毗鄰巴米揚峽谷，是由發育於興都庫什山岩山地帶斷層和裂縫中的石灰華堆積層上的六個藍寶石色湖泊組成的美麗湖泊群。「班達米爾」在湖區周圍的哈紮拉民族語言中意為「王者之壩」，據阿富汗當地傳說是由先知穆罕默德的女婿在異教徒巴伯國王統治時期扔擲形成，故有此名。

## 8 喀布爾

喀布爾市內觀光。

阿富汗國家博物館位於喀布爾市內。1919年設立，1924年正式開放。主要收藏阿富汗各地出土的史前遺物和貴霜王國時代的佛像、印度教神像、伊斯蘭時代文物、各歷史時期的錢幣和民俗文物等。陳列有公元前5000年印度河文明和阿富汗史前文明的石器、陶器、金銀器；希臘、羅馬文化東漸時期的古羅馬玻璃花瓶；佛教故事牙雕刻畫和犍陀羅藝術品等。

**\*\* 10天團團友結束行程，晚飯之後前往機場，乘搭航班返回香港。**

9 喀布爾－伊斯蘭堡－曼谷

10 曼谷－香港

## 9 喀布爾－馬扎里沙里夫

早上飛到馬扎里沙里夫。

馬扎里沙里夫位於阿富汗北部鄰近烏茲別克斯坦邊境，是巴爾赫省的首府和阿富汗第四大城市。公路往東與昆都士連接，向東南通向首都喀布爾，向西可到赫拉特，向北則往烏茲別克。

哈扎特阿里聖祠Shrine of Hazrat Ali通常被人稱為藍色清真寺，位於阿富汗巴爾赫省的省會馬扎里沙里夫，一些阿富汗人稱伊斯蘭教創始人、先知穆罕默德的堂弟及女婿阿里的遺體葬在這裏，馬扎里沙里夫Mazar-i-Sharif的意思就是「貴族陵墓」。清真寺的外牆鑲嵌著藍色、綠色的瓷磚，色澤飽滿，光彩奪目。在經歷的多年的戰爭後，令人驚奇的是聖祠仍舊是阿富汗最美的歷史遺跡之一，被認為是阿富汗給後人留下的珍寶。走進聖祠，那宏偉神聖的寺廟很容易使人忘記自己，看著繽紛的色彩，裝飾在牆上等待著陽光照耀的瓷磚，一切都是一幅美麗的畫卷。

## 10 馬扎里沙里夫－巴爾赫－薩馬甘－馬扎里沙里夫

早上巴爾赫，下午薩馬甘。

巴爾赫又稱八刺黑、藍市城、班城，《回回館譯語》中稱白勒黑。在首府馬扎里沙里夫西北20公里處，是阿富汗最古老的一遺址，臨巴爾赫河的河口，海拔約365米。古時巴爾赫城曾是波斯東部呼羅珊省內的一個城市，是祆教的中心，傳說祆教的創始者瑣羅亞斯德死於巴爾赫城。巴爾赫也是阿富汗佛教中心。

薩曼甘鎮Samanan又稱艾巴克，歷史可以追溯到4和5世紀的貴霜帝國時期，當時它是著名的佛教中心。現在可以在一個名為羅斯塔姆Takht-e Rostam的地方以廢墟的形式看到這一時期的見證，該地點位於山頂上距離城鎮3公里處。阿拉伯人和蒙古人來到這個地方時，它已經是著名的佛教宗教中心。在中世紀時期，大篷車曾經在這裡停靠。阿富汗有各種考古遺址，那裡的洞穴是從岩石中鑿出來的，佛教徒居住在那裡。最壯觀的遺址之一是 Takht i Raustam，它位於興都庫什山口以北的 Samangan 附近。包括一座由岩石鑿成的佛塔和修道院。

羅斯塔姆的佛教徒以土墩的形式位於山頂，代表了與阿富汗佛教建築演變的最早聯繫。該地區被Hephthalites征服，隨後是帶來伊斯蘭教的Saffarids。Samanids佔領並控制了它，直到Ghaznavids在10世紀掌權，他們被Ghorids取代。蒙古入侵後，帖木兒王朝佔領了這裡。16世紀初至18世紀中葉，該省由布哈拉汗國統治。在1750年左右達成友好條約後，布哈拉的穆拉德貝格將其贈予艾哈邁德沙阿杜拉尼，並成為杜拉尼帝國的一部分。該省的歷史文化遺產主要在薩曼甘市，薩曼甘的省會是Takht-e Rostam和毗鄰的山頂上的佛教洞穴和佛塔。

羅斯塔姆王座，以波斯神話中的國王魯斯塔姆命名，是一個山頂聚居地。它可以追溯到4世紀和5世紀的薩珊王朝時期，考古、建築和錢幣證據都證實了這一點。位於薩曼甘鎮西南3公里處。這是一座完全雕刻在山岩中的佛塔寺院建築群的所在地。小乘佛教主要佛教傳統的寺院，有五個房間，兩個是聖所，一個是帶有複雜荷葉美化的圓頂天花板。在相鄰的山上是佛塔，裡面有一個harmika，底部有幾個洞穴。其中一窟之上，有一方形樓房，樓內有議事廳二間；一個是22米見方，一個是圓形。在其中一個洞穴中，考古發掘發現了一處藏有加茲納維德硬幣的地方。王座附近有10個佛教寺廟。

## 11 馬扎里沙里夫－喀布爾

由馬扎里沙里夫飛返喀布爾。

**\*\* 13天團團友結束行程，晚飯之後前往機場，乘搭航班返回香港。**

12 喀布爾－伊斯蘭堡－曼谷

13 曼谷－香港

## 12 喀布爾－加茲尼(兩地相距150公里，行車3小時)－喀布爾。

聯合國教科文組織將阿富汗加茲尼市認定為伊斯蘭文明中心，自伊斯蘭掌權後，加茲尼市成為聯合了伊朗、印度和中亞的龐大帝國的首都。該市的主要名勝古跡巴拉希薩爾城堡曾是自997年至1186年伽色尼王國的中心，現今的加茲尼正在進行修復工作。

加茲尼，唐代稱鶴悉那，宋代稱吉慈尼，元代稱哥疾寧，阿富汗東部一城市，加茲尼省省會，位於海拔2219米的高原上，接近巴基斯坦邊界，人口約15萬人，塔吉克族佔50%，普什圖族佔25%，哈札拉族佔20%，另有少部分印度人。加茲尼古為佛教中心，683年為阿拉伯帝國攻佔，從此伊斯蘭化。在994年至1160年間，以加茲尼為首都的加茲尼王國強盛一時，其領土範圍最大時包括今巴基斯坦、阿富汗、大呼羅珊和波斯，伊斯蘭教即是通過加茲尼王國的征戰而傳入北印度。1151年，加茲尼被古爾王朝首次攻陷，1173年，該城成為古爾王朝的陪都，1221年被窩闊台率領的蒙古帝國大軍攻佔並徹底屠殺和毀壞，其後雖然得以重建，但從此再也未能恢復到原有的繁盛。遊覽Bala Hesar Castle & Sultan Mahmood-e-Ghaznawi Tomb。

### 13 喀布爾－赫拉特

早上由喀布爾飛往赫拉特。

赫拉特，又譯作哈烈或哈利，是阿富汗西部哈裏河流域赫拉特省的一個城市。位於赫裏河中游右岸。人口約35萬，居民以波斯人、塔吉克人為主。在11—12世紀，赫拉特發展成為中西亞的金屬品製造業的中心，尤以鑲金銀的銅器聞名；是當時世界上最大的城市之一。現為赫拉特省首府。是中亞與西南亞、南亞交流的重要樞紐。

赫拉特禮拜五清真寺被當地人俗稱為賈米清真寺Jumah Mosque，位於赫拉特省的首府赫拉特。建於14世紀的禮拜五清真寺是阿富汗最大的清真寺，世界上最大的清真寺之一，占地4.6萬平方米，可容納8萬人同時禱告。

赫拉特禮拜五清真寺由帖木兒下令建造，大約始建於1404年，於1446年完工。帖木兒以中亞為中心建立帖木兒帝國時，赫拉特城為伊斯蘭文化和學術中心之一。該清真寺歷經了幾個世紀不同朝代的變遷，帖木兒、薩菲王朝、莫臥兒和烏茲別克時代。儘管許多琉璃瓦被以後的朝代進行了或多或少的替換，禮拜五清真寺最終在15世紀末形成了現在的整體外觀，壯觀而精緻，以藍色為主題色調的裝飾，有8個高高聳立的宣禮塔。

### 14 赫拉特

赫拉特市內觀光。

### 15 赫拉特－喀布爾

上午參觀古堡，下午飛返喀布爾。

赫拉特要塞也被稱為亞歷山大要塞，位於阿富汗赫拉特的中心。它可以追溯到公元前330年，高加米拉戰役後，亞歷山大大帝和他的軍隊在到達了現在的阿富汗。在過去的2000年裡，許多帝國都將其用作總部，幾個世紀以來多次被摧毀和重建。赫拉特國家博物館也位於城堡內，由阿富汗信息和文化部則負責管理。赫拉特城堡在2006年至2011年期間進行了全面翻新。赫拉特地區的大約1,100件文物存放在城堡的博物館內。

### 16 喀布爾－坎大哈

早上由喀布爾飛往位於南部的第二大城市坎大哈，是阿富汗南部的經濟、文化、交通中心，也是普什圖族聚居的中心城市。坎大哈周邊地區是已知最古老的人類住區之一。這座城市由亞歷山大大帝於公元前330年建立，命名阿拉霍西亞的亞歷山卓Alexandria in Arachosia。在當地方言，亞歷山大這個名字為“Iskandar”，發音為“Scandar”，演變成為坎大哈Kandahar。

### 17 坎大哈

參觀阿富汗歷史上第一個統一的獨立王朝杜蘭尼王朝的創建者、阿富汗國父，俗稱「珍珠汗」(Shāh Durr-i-Durrān)的艾哈邁德沙杜蘭尼Ahmad Shah Durrani (1724年—1772年10月)陵墓。《清史稿》稱他為哈默特沙。艾哈邁德沙杜蘭尼是現代阿富汗國家的創建者，一度統治了今天全部的阿富汗和巴基斯坦。許多阿富汗人認為他是民族英雄，是阿富汗國父，尊稱他為「Baba」，也就是「父親」。

參觀侯賽因何德沙阿Shah Hussain Hotak的舊坎大哈城堡Old Kandahar citadel ("Zor Shar")、參觀米維斯何德Mirwais Hotak的陵墓，Baba Wali Kandhari的陵墓。

前往Chil Zena ("Forty steps")，參觀Kandahar Bilingual Rock Inscription / Kandahar Edict of Ashoka / Chehel Zina Edict(銘文複製品現存於喀布爾的阿富汗國家博物館)，統治印度次大陸蒙兀兒帝國開國君主巴布Babur的銘文。

參觀Kirka Sharif / Shrine of the Cloak，內藏相信是伊斯蘭先知穆罕默德在公元621年夜行登霄Isra' and Mi'raj / Night Journey中所穿的斗篷、參觀Mosque of the Hair of the Prophet / Jame Mui Mobarak，內藏相信是伊斯蘭先知穆罕默德的一根頭髮。

### 18 坎大哈－喀布爾

早上參觀坎大哈博物館，下午飛返喀布爾。

### 19 喀布爾－伊斯蘭堡－曼谷

### 20 曼谷－香港

香港

\* 聯合國教科文組織世界遺產 UNESCO World Heritage Sites

**團費包括：**

- |          |            |                   |
|----------|------------|-------------------|
| - 國際航機機票 | - 內陸客機機票   | - 機場稅、燃油附加費、機場建設費 |
| - 酒店     | - 馬車       | - 景點門票            |
| - 膳食     | - 餐飲       | - 小費              |
| - 特區護照簽證 | - 出發前兩小時課程 | - 蘇博士著作一本         |

未包：個人旅遊保險

